

BIOINTEGRITYYOGA:

Réintégrer sa nature véritable en alliant la sagesse ancestrale et la nouvelle éducation somatique au service du vivant

*Comment le mouvement, qui est inhérent à la vie, peut nourrir notre **régénérescence** au quotidien et quelle est sa place?*

*Comment trouver une **autonomie** de pratique qui s'intègre avec intelligence à notre contexte de vie?*

*Comment développer une librairie de **ressources** nécessaires pour s'auto-sustenter, oeuvrer à une **écologie intérieure** qui soit saine?*

*BioIntegrityyoga se rêve comme un **fil d'Ariane d'amour** pour sortir du corps industrialisé et uniforme, retourner à son écosystème, nourrir sa terre natale et son âme et enfin laisser fleurir le coeur enseignant.*

Le nombre de pratiquants de yoga a décuplé ces dix dernières années et exige des enseignants avec de solides connaissances anatomiques et des compétences pédagogiques soutenues par une pratique approfondie.

Le cursus, certifiant, BioINTEGRITYYoga, est inédit tant par le contenu, le format, que les intervenants et s'adapte au contexte planétaire. Ce n'est pas une méthode qui pourrait enfermer, c'est une orientation qui pointe sur l'écoute de ses propres intuitions qui guident le mouvement, en se rendant disponible à son propre savoir.

Je propose de vous donner accès à des informations empiriques et scientifiques qui rendent justice au corps et à notre magnifique architecture vivante, de vous permettre d'évoluer dans votre pratique du yoga vers une approche plus respectueuse du corps, tremplin vers une réintégration du champ de la Conscience.

L'observation de l'omniprésence du mouvement hélicoïdal dans la nature (tournesol, nautilus, vigne, mouvement de l'eau...) dans notre voie lactée avec notre galaxie spirale barrée et bien sûr dans toutes les structures de notre corps (l'arrangement du collagène dans le fascia musculaire, le flux du sang, la structure hélicoïdal du coeur jusqu'à la spirale d'ADN, nous intime à reconsidérer activement notre relation à la matière vivante et à son mouvement intrinsèque. Il n'y a pas de ligne droite ni dans l'univers ni dans le corps, tout s'organise en courbes. En suivant cette réalité actée, une Constellation est donc une suite de mouvements en spirale reliant le plan horizontal (au sol, Savasana) au plan vertical (debout, Tadasana) pour ensuite se rembobiner au sol en traversant différents asanas connus pour ensuite laisser émerger le mouvement intuitif, source de rééquilibrage tissulaire et neurologique.

En faisant l'expérience de la RELIANCE dans votre corps de la continuité de vos tissus et leurs dynamiques, d'une stabilité basée sur votre espace interne en expansion et non en contraction, vous libérez le potentiel infini du vivant en mouvement. En cela la théorie innovante de la biotenségrité fondée par le dr Levin soutiendra cette démarche.

En restaurant la matrice neuromyofasciale, le mouvement primordial se libère et navigue entre asanas intuitifs et fonctionnels, entre puissance et fluidité ; à l'instar de la force de vie qui s'exprime par vagues, ondulations et en spirales.

En suivant les études sur les origines évolutives du mouvement et du développement moteur humain : les asanas se relient organiquement et forment des constellations biotensogres que vous apprendrez et enseignerez à vos élèves.

En comprenant que la diversité de chemins que prennent nos corps dans le mouvement nous enrichit, nous intime à l'humilité, à l'écoute et au respect de notre anatomie.

En laissant le corps s'exprimer à travers toutes ses formes avec singularité, il lui est rendu la possibilité d'exprimer son unicité et participer à la symphonie collective humaine afin d'évoluer ensemble en conscience.

Cette formation est une invitation à changer de paradigme, un voyage au cœur de son être, à vous mettre entièrement au service du vivant et de la diversité de ses expressions dans la forme.

En apprenant comment le vivant s'exprime on respecte la diversité humaine, on soutient son évolution, celle de ses élèves et on en sublime le caractère unique et sacré, humain et divin soutenu par la tradition du yoga.

C'est avec joie que je partagerai mes années de recherches et de pratiques, et cette vision insolite du yoga qui fait le lien entre un *corps conscient libre de ses mouvements et le mouvement de la conscience* en vous proposant la **formation BioINTEGRITYYoga du 21 février au 17 juillet 2021 + retraite du 23 au 27 août 2021.**

BIOINTEGRITYYOGA ne consiste pas à former plus de professeurs de yoga, mais à former des guides de yoga. Des guides prêts à aller au-delà des conventions, enthousiastes à l'idée de révolutionner leur approche corporelle des asanas, de trouver une nouvelle cohérence dans leur enseignement, prêts à participer/contribuer à cette voie évolutive du yoga, d'être dans l'élan d'une tradition vivante,

Grâce à la recherche sur l'organe sensoriel créatif par excellence qu'est le fascia, nous relierons Soma (le corps) à Sofia (la sagesse ancestrale) et ferons en sorte que la spatialité du fascia humain permettent une nouvelle ouverture de la conscience.

Le fascia est le chaînon manquant dans notre système de santé. Ce tissu est conjonctif certes mais constitutif du vivant (réf J.C. Guimberteau), il est le berceau de tout notre système nerveux et, il apparaît aujourd'hui comme le plus grand organe sensoriel de notre corps (réf. R. Schleip). En s'accordant à lui, en ré-apprenant à l'écouter et à le soutenir alors il redevient le porte-parole de notre bio-intelligence, car le système fascial est le médium de communication de tous les autres systèmes; il est le support de l'information (réf. M. Tarento)

BIOINTEGRITYYOGA est une invitation à vous plonger dans l'étude de l'anatomie du mouvement à travers les fascias, de la théorie de la biotenségrité, de la méditation et des neurosciences, du mouvement fonctionnel et spontané. Ensemble nous verrons pourquoi la souplesse n'est pas un gage d'intégrité corporelle, pourquoi les pratiques en force, linéaires, répétitives, unidirectionnelles sont dommageables pour le corps. Une invitation à changer de regard, afin de comprendre comment continuer à soutenir notre évolution physique, mais aussi spirituelle.

Ce cursus s'articulera autour de cours théoriques et pratiques, de Lives, de l'accès illimité à votre librairie en ligne de vidéos, puis se clôturera par une retraite de cinq jours.

Céline Hwang: SomaLab / Séquences Constellations hydrasanas / Kriya / Pranayama

J'ai l'immense chance d'être entourée de spécialistes réputés dans leurs domaines:

Dr Jacques Vigne: Méditation et neurosciences. Psychiatre de formation, fondateur de la "psychologie spirituelle", spécialiste de la méditation, du yoga et de l'Inde, auteur, conférencier, swami.

Michèle Tarento: Dynamisme des Fascias dans la biotenségrité. Médecin, ostéopathe, ORL, phoniatre, maître de conférence, diplômée en Bioénergie et en Danse Moderne, effectue un parcours multidisciplinaire entre la danse, le mouvement, le son et les sciences fondamentales: anatomie fonctionnelle, histologie, embryologie, biologie.

James Earls: Anatomie du mouvement. Thérapeute, écrivain, conférencier, spécialisé dans la libération myofasciale et l'intégration structurelle. Ces dernières années, il s'est concentré sur la fusion du mouvement et de la thérapie manuelle pour créer une nouvelle approche, «Active Fascial Release».

Carole Dalmas: Anatomie des yoga-sutras de Patanjali. Enseignante de yoga et du yoga du froid.

Ana Outsubo: Fascia Connector. Physiothérapeute et éducatrice fascia et mouvement au Brésil.

Dr Jean-Claude Guimberteau: Conférence sur les fascias: « *Promenades sous la peau* ».Chirurgien plasticien, membre de l'Académie Nationale de Chirurgie, pionnier dans l'exploration endoscopique de l'organisation tissulaire du corps humain. Réalisateur et producteur de nombreuses vidéos sur la matière vivante.

Chaque mois vous participerez aux modules suivants La formation s'articulera avec l'enseignement mensuel des modules suivants :

- **Pratique bi-mensuelle Live** avec Céline
- **Méditation et neurosciences bi-mensuelle Live** avec Dr Jacques Vigne
- **Le dynamisme des fascias dans la biotenségrité** : 6h de conférences Live et 4h d'échanges Questions Réponses répartis sur les 6 mois.
- **Anatomie contemporaine du mouvement** : 1 Live avec James Earls et 2 vidéos d'études
- **Yoga sutras** : 1 Live sur l'étude de texte sacré avec Carole Dalmas

- **Pratiques fasciales Live et librairie de mouvements Fascia Connector** avec Ana Outsubo.

Et dans votre librairie de vidéos:

- **Constellations** : 6x1séquence yogique complète décortiquée, basée sur l'ontogenèse et la phylogénèse.
- **Somalab** : apprendre à prendre soin de ses fascias, équilibrer le système nerveux et optimiser l'organisation des os en mouvement, techniques d'auto-massage et utilisation des sons.

- **Kriya et Pranayama** : anatomie du système respiratoire, techniques de nettoyage et pranayama doux. Focus sur le système nerveux, sur la théorie polyvagale et la cohérence cardiaque.
- **Les Opus du Psoas** : 1 vidéo de 2h chaque 2 mois sur les thèmes: le repos / la croix dynamique / le réveil du cobra, soit 6 h en 6 mois.

Vous aurez accès à la plateforme d'éducation en ligne et travaillerez **en autonomie à votre vitesse** avec des vidéos théoriques et pratiques. La pratique est **la clé de l'intégration** de toute nouvelle information, elle est essentielle pour activer l'enseignement reçu.

Nos rdv Live hebdomadaires rythmeront le cursus et vous permettront d'interagir et de poser vos questions, d'alimenter le groupe de réflexion. La **retraite** pointera sur la **révision** de tout ce qui aura été enseigné en ligne, sur la **structure** d'un cours, les **stratégies pédagogiques**, le **nouveau langage** et une invitation à **métisser** cela avec votre enseignement déjà en place.

Vous recevrez une **certification de participation** quand vous aurez suivi tous les modules en ligne, et vous recevrez un **diplôme** à la suite de la retraite et de la validation de votre vidéo pédagogique de 30 mn de votre enseignement intégrant les fondamentaux **BIOINTEGRITYOGA**.

Ce cursus est d'abord pour vous, les enseignants ,qui cherchez:

- Une nouvelle cohérence entre l'anatomie apprise, les théories biomécaniques et la réalité des élèves dans la pratique des asanas.
- Des moyens de rendre la pratique plus accessible et durable
- De la confiance pour enseigner une forme progressive du yoga et tracer votre propre chemin d'enseignement pour soutenir l'autonomie de vos élèves.
- Une communauté de personnes qui partagent les mêmes idées pour échanger, se connecter et s'élever ensemble.

Ce cursus est aussi ouvert à celles et ceux qui ont 2 ans de pratique de yoga minimum, qui sont sérieusement enthousiastes et autonomes.